

回覧

裏面もご覧下さい

毎月2～3回金曜日 19:00～

シェイプアップフィットネス

主催：NPO 法人 Oh 蔵 SPORT

場所：赤松生涯学習センター（まつぼっくり）

日程：毎月2～3回詳細は裏面をご覧ください。

時間：19:00～20:30

対象：どなたでもOK！気軽に体を動かしたい方大歓迎！

講師：沓沢保代氏（日本エアロビクス・トランポビクス協会公認インストラクター）他

持ち物：動きやすい服装で、汗ふきタオル、水分、内履きをご持参下さい。

参加料：月会員1,000円 / 非会員1,500円

※切：随時募集中！！

※講師は都合により変更になる場合があります。



★お申込み・お問合せはこちらまで★

〒996-0213 大蔵村大字赤松 689-1

赤松生涯学習センター内

Oh!蔵SPORT 事務局

TEL : 75-2212 / FAX : 34-2417



シェイプアップフィットネスって？

毎回違うフィットネスで、遊びながら楽しく健康的に『目指せ！メリハリボディ！(^.^)！』♪
エアロビクス、トランポビクス、ウェーブリング、バランスボール、チューブ、軽スポーツなどなど

脳と身体と心にとってもやさしい
色々なエクササイズを行います！！

✕ キリトリ ✕

～シェイプアップフィットネス参加申込書～

No	氏名	地区名	連絡先
1			
2			

※FAX の場合はそのまま送信して下さい。

回	日時	内容	回	日時	内容
1回	4月1日(金)	完全燃焼	21回	11月4日(金)	完全燃焼
2回	4月15日(金)	完全燃焼	22回	11月18日(金)	完全燃焼
3回	4月22日(金)	軽スポーツ	23回	11月25日(金)	軽スポーツ
4回	5月6日(金)	完全燃焼	24回	12月2日(金)	完全燃焼
5回	5月20日(金)	完全燃焼	25回	12月9日(金)	完全燃焼
6回	5月27日(金)	軽スポーツ	26回	12月16日(金)	軽スポーツ
7回	6月3日(金)	完全燃焼	27回	1月13日(金)	完全燃焼
8回	6月17日(金)	完全燃焼	28回	1月20日(金)	完全燃焼
9回	6月24日(金)	軽スポーツ	29回	1月27日(金)	軽スポーツ
10回	7月1日(金)	完全燃焼	30回	2月3日(金)	完全燃焼
11回	7月15日(金)	完全燃焼	31回	2月10日(金)	完全燃焼
12回	7月29日(金)	軽スポーツ	32回	2月24日(金)	軽スポーツ
13回	8月5日(金)	完全燃焼	33回	3月3日(金)	完全燃焼
14回	8月26日(金)	完全燃焼	34回	3月17日(金)	完全燃焼
15回	9月2日(金)	完全燃焼	<p>【担当講師】①完全燃焼・・・沓沢保代 ②軽スポーツ・・・みんなで</p> <p>*講師の都合により日程・内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。</p>		
16回	9月16日(金)	完全燃焼			
17回	9月30日(金)	軽スポーツ			
18回	10月7日(金)	完全燃焼			
19回	10月21日(金)	完全燃焼			
20回	10月28日(金)	軽スポーツ			